



Il superpotere delle LACRIME

Testo di Valeria BALOCCO

Foto di Nick PRIDEAUX

Il singhiozzo triste (ma anche quello felice) è un tratto solo umano che ha un grande valore sociale. Sprigiona ormoni, scioglie tensioni, è un antidolorifico naturale che calma tutti, uomini e donne. E dunque, piangere fa un gran bene.

Le avete mai assaggiate? Quelle che, come dice la Treccani, sono "gocce di liquido acquoso, secreto da ghiandole dell'occhio, con la funzione di mantenere umida e detergere la superficie della cornea e della congiuntiva, contenenti una piccola percentuale di cloruro di sodio, proteine, urea, glucosio e un enzima, il lisozima, in grado di distruggere numerose specie batteriche". In una parola: lacrime. Gli occhi se ne riempiono anche per commozione o sofferenza. Vi ricordate quando avete pianto l'ultima volta? Eravate soli, con un'amica, coi genitori, col fidanzato? Perché lo avete fatto? Per essere state lasciate, perché bocciate a un esame, per un

lutto, un animale morto? Una canzone, un film, un libro? Certo è che dopo un pianto «la maggior parte delle persone è orrenda, come se gli fosse cresciuta una faccia di ricambio malata sotto quella a cui siamo abituati, in cui c'è pochissimo spazio per gli occhi» ci racconta Heather Christle ne *Il libro delle lacrime* (Il Saggiatore) un delizioso progetto in cui l'autrice ha cercato di rintracciare le lacrime che hanno punteggiato la sua esistenza e quella degli altri, e di scoprire che cosa accomuna occhi lucidi e gemiti disperati.

«Abbiamo un film lacrimale che protegge il bulbo oculare e mantiene sano l'occhio. Abbiamo lacrime generate da sostanze irritanti, cipolle o polveri. E soprattutto abbiamo il pianto emotivo. Quando siamo tristi, arrabbiate, frustrate. Ma anche per emozioni positive. Ad esempio, la migliore amica che si sposa, un regalo che ci colpisce, qualcosa che ci fa provare calore o soddisfazione» spiega Margherita Hassan, psicologa, specializzata in Compassion Focused Therapy e psicoterapeuta di Mama Chat, il primo ente europeo a offrire assistenza psicologica online tramite una chat gratuita e anonima e videoterapia a prezzi calmierati. «E spesso quando piangiamo l'altro se ne accorge, si avvicina, è più empatico, compassionevole. Si prende cura di noi, ci protegge, crea supporto e vicinanza. Il pianto ha un grande valore sociale».

Michael Trimble, neurologo comportamentale e professore allo University College di Londra nel suo *Why Humans Like To Cry* (Oxford University Press) spiega che «se è vero che gli esseri umani piangono emotivamente deve esserci stato un momento nell'evoluzione umana in cui le lacrime hanno assunto un significato che va oltre le funzioni biologiche». Piangere, in sintesi, è secondo Trimble un passo fondamentale nella trasformazione dell'uomo. E anche se «il singhiozzo triste e lacrimoso sembra essere attribuito distintamente umano, questo non vuol dire che gli animali non provino tristezza o dispiacere». Ma siamo gli unici a versare lacrime. Sin da bebè quando, non avendo le parole, urliamo perché qualcuno si occupi di noi. E anche se il pianto viene spesso associato a fragilità e debolezza femminili, la risposta emotiva è biologica, di tutti, indistintamente dal sesso. Basta guardare anche solo gli eroi citati da Trimble nel suo libro: uno per tutti Achille che singhiozza straziato dal dolore per la morte dell'amico Patroclo.

«Quando piangiamo si attiva il nostro sistema nervoso parasimpatico, ci si calma, si sciolgono tensioni. Vengono liberati nel nostro corpo neurotrasmettitori e ormoni: l'ossitocina, ormone che crea connessione con l'altro, endorfine e anche serotonina, un neurotrasmettitore della felicità. Ne siamo bombardati e ci fanno stare bene. Le lacrime sono un fantastico antidolorifico naturale», aggiunge Hassan. E poi ci sono le lacrime di gioia. «L'aspetto affascinante del pianto emotivo è che puoi scoppiare a piangere quando sei felice» scrive Pepita Sandwich, artista visiva argentina, nel suo saggio a disegni *Piangere, il potere curativo delle lacrime* (in uscita per Sonda) dove ricorda di aver singhiozzato da 13enne anche col fratello maggiore che era stato lasciato dalla fidanzata e di quanto le lacrime sparse dai suoi genitori per i suoi traguardi l'hanno sempre fatta sentire importante. Un pianto curativo comune, un sollievo comune. Perché: "Piangere non indica che sei debole. Sin da quando sei nato, è sempre stato un segno che sei vivo". Parola di Charlotte Brontë. «Il pianto, dunque» conclude Pepita, «non è la nostra debolezza, ma il nostro superpotere». **mc**

E POI RESTA IL SILENZIO

C'è pace al tramonto. Davanti alla bellezza del calar del sole su uno scoglio sulla spiaggia di Pissouri a Cipro, una pausa da tutto, un respiro intenso, il silenzio. L'immagine - senza titolo - è stata scattata nell'estate 2021 da Nick Prideaux, fotografo australiano che vive a Parigi. «Qui la mia fidanzata e io ci eravamo presi un attimo per riprendere fiato, sembrava che tutto il rumore e il mondo si fossero improvvisamente addolciti: luce e colori si univano, ogni cosa era al posto giusto». Prideaux ha lavorato a Melbourne, Pechino e Tokyo, ha esposto a Londra, L.A. e Bangkok. La prossima mostra *Grace Land* con il libro omonimo è prevista per quest'anno (@prideaux).